I Trimestre de 2011
Jesús lloró: La Biblia y las emociones humanas

Lección 1
(25 de Diciembre de 2010 al 1º de Enero de 2011)

Las emociones

Pr.Marcos Faiock Bomfim [1]

Introducción

Las emociones son el resultado de reacciones químicas que se dan en nuestro cuerpo como respuesta a pensamientos y eventos de nuestra vida. Son una de las cosas que nos hacen humanos y que nos diferencian de los robots. Cada pensamiento o cada evento producen una emoción correspondiente, de mayor o menor intensidad.

Cuanto mayor sea la intensidad de la emoción, tanto mayor será la tendencia a que su influencia se extienda en nuestras actitudes, creencias y relaciones. Además, cuanto mayor sea la emoción, más fuerte será la memoria atribuida a los hechos o pensamientos que la generaron: una fuerte emoción perdura en la memoria por mucho tiempo, y viceversa. Tal vez ese sea uno de los motivos por los que Dios desea que la emoción de la relación sexual, de una intensidad muy fuerte, se experimente en un contexto monogámico; el placer asociado a ella estará siempre vinculado a una sola persona, fortaleciendo así la relación.

Si una circunstancia o pensamiento genera una emoción “positiva”, será fuerte la tendencia a repetirlo. Normalmente buscamos aquello que produce “buenas” emociones o sentimientos, y evitamos aquello que genera “malas” emociones.

Pero como nuestra percepción ha sido alterada luego de la entrada del pecado, somos incapaces de discernir correctamente qué es lo verdaderamente “bueno” de lo que es “malo”, y nuestras emociones y sentimientos no son capaces de orientarnos. “Engañoso es el corazón [emociones, pensamientos], más que todas las cosas, y perverso, ¿quién lo conocerá?”, dice Jeremías (Jeremías 17:9). Y el Señor agrega: “Yo, el Señor, examino el corazón, y pruebo la mente” (versículo 10). Salomón también dijo algo de esta incapacidad del hombre de evaluar lo que es bueno: “Hay camino que parece derecho, pero al fin conduce a la muerte” (Proverbios 14:12).

Esto quiere decir que no todo aquello que produce emociones “positivas” es realmente positivo, y no todo lo que produce emociones “negativas”, lo es. Para el asesino, el

---

[1] El pastor Marcos Faiock Bomfim, es Magister en Teología, especializado en Terapia Familiar Sistémica. Se desempeña como secretario asociado de la Asociación Ministerial de la División Sudamericana. Está casado con Mariluz da Silva Bomfim, y es padre de dos niñas.

homicidio puede producir emociones positivas, así como lo produce el adulterio en el adúltero. Por otra parte, el amor verdadero podrá producir emociones “negativas”, e incluso sufrimiento, tal como aconteció con Jesús. Por lo tanto, el cristiano sincero hará todo para someter su vida emocional a los criterios de Dios y su Palabra, y no a los suyos.

Las emociones negativas

Siendo que nuestras percepciones han quedado alteradas a causa del pecado, nuestros instintos también pueden producir emociones que nos alejen de Dios o nos lleven al sufrimiento. Es por eso que muchas personas en la actualidad, buscando la felicidad, el placer, encuentran sufrimiento, desesperación y muerte.

Por lo tanto, hasta nuestros instintos necesitan ser sometidos a la Palabra de Dios, que es “lámpara a [nuestros] pies, y lumbrera a [nuestro] camino (Salmo 119:105).

Analizar con la clase:

1. El impulso sexual (instinto que produce fuertes emociones), ¿es razón suficiente para el inicio de una relación? ¿Por qué?
2. Cuando un hombre siente aversión hacia su esposa, ¿es eso señal de que el matrimonio se acabó?
3. De acuerdo con la Palabra de Dios, ¿cuáles son los límites temporales para la ira o el odio (Efesios 4:26)?
4. ¿De qué modo uno puede estar fortaleciendo sus emociones negativas?
5. ¿De qué manera podría luchar una persona para desarraigar sus emociones negativas?
6. Los celos, ¿son un subproducto del amor, o es un amor enfermizo? ¿Preserva o destruye las relaciones?
7. Las emociones negativas, ¿siempre son el indicio de un problema espiritual? ¿Qué otras cosas pueden generar emociones negativas?

De modo general, podemos decir que todo lo que ingresa por nuestros sentidos coopera en la formación de pensamientos, quienes a su vez producirán sentimientos que –tarde o temprano–facilitarán la acción. Y con cada acción, se fortalecen los sentimientos, cerrándose así el círculo. Tanto Dios como Satanás conocen muy bien el funcionamiento de nuestra mente y procuran trabajar en esa realidad, Uno para salvación, el otro para perdición. Nosotros escogemos la clase de cosas que ingresarán a través de nuestros sentidos, y la clase de pensamientos que tendremos.

Aún cuando podamos debilitar o incluso eliminar las emociones negativas ocupando los sentidos con cosas mejores, existen momentos en la vida en los que emociones extremadamente negativas tomarán cuenta de nosotros sin que hayamos contribuido a eso. El propio Jesús experimentó eso cuando dijo: “Estoy abrumado de tristeza, hasta el punto de morir” (Mateo 26:38, 39).

Las emociones positivas

Hoy la ciencia comprueba con lujo de detalles que “el corazón alegre es una buena medicina, pero el espíritu triste seca los huesos” (Proverbios 17:22). Las emociones positivas, por lo tanto, tienen a promover, en general, tanto buenas relaciones como salud y longevidad.

Para analizar con los alumnos de la clase (escoger sólo algunos puntos de los siguientes):

1. Según la Palabra de Dios, ¿cuál es el origen de las emociones verdaderamente positivas? (Gálatas 5:22, 23).
2. ¿Qué sugerencias daríamos a alguien que desea recibir al Espíritu Santo?
3. El amor, ¿es una emoción positiva, o es algo que puede generar emociones positivas?
4. ¿Cómo saber si el amor es verdadero?
5. ¿Quién debe controlar las actitudes, en el caso del inicio de un noviazgo, las emociones o la razón?
6. Las acciones contrarias a las emociones, ¿son siempre hipocresía? ¿Por qué?
7. ¿Qué clase de emociones experimentó Jesús cuando practicó el amor en su expresión más sublime (la muerte en la cruz)? ¿Fueron emociones positivas o negativas?

El amor es un principio que puede producir emociones positivas, pero eventualmente también genera sufrimiento, entrega, y negación del “yo”. Todo eso no es agradable, en el momento, pero produce “eterno peso de gloria”.

Las manifestaciones emocionales de Jesús – Parte 1

Jesús, la exacta representación del Padre, podía manifestar perfectamente algunas emociones positivas como el amor y la compasión. Sus actos estuvieron siempre acompañados de las emociones correspondientes, lo que no siempre es verdad en nuestro caso.

Para analizar con la clase:

1. ¿Continuará existiendo en el Cielo la compasión? ¿Por qué?
2. La compasión, ¿es siempre una emoción, o puede ser sólo una actitud?
3. ¿Creen que pueden existir emociones perfectas en seres pecadores como nosotros?
4. Si alguien no siente compasión, ¿estaría mal que esa persona actuara de modo compasivo?
5. ¿Sería algo equivocado que una persona expresara amor por su cónyuge, por ejemplo, si ya no sintiera más esa emoción?
6. La falta de emociones nobles de nuestra parte, ¿qué podría indicar respecto de nuestra realidad espiritual?

Así como los pensamientos generan sentimientos, que eventualmente llevan a la acción; toda acción retroalimenta a los pensamientos, generando a su vez sentimientos que, con más facilidad, llevarán a la acción. Esperar las emociones correspondientes, sólo para entonces actuar de manera correcta, es una de las trampas emocionales preparadas por Satanás y sus agentes.

Debemos actuar y orar para que el Espíritu Santo produzca las emociones correspondientes.

Las manifestaciones emocionales de Jesús – Parte 2

Jesús experimentó dolor físico, inseguridad, rechazo, incomprensión, el ridículo, la pérdida de seres queridos, ira, frustración, abandono. De este lado de la eternidad, todo amor acaba en dolor, y toda alegría acaba en tristeza, tarde o temprano. Por más cerca de Dios que caminemos, en algún momento las emociones negativas golpearán nuestra puerta, y la vida de Jesús es un ejemplo de esto.

Para analizar con la clase:

1. Siendo que Jesús es Dios, y es perfecto, ¿por qué razón piensas que Él también experimentó emociones negativas?
2. Siendo que él es nuestro Ejemplo en todo, ¿cómo enfrentó las emociones negativas, por ejemplo, la falta de deseo de vivir (Mateo 26:38, 39)? Lee el texto enfocado en las “acciones” de Jesús.
3. ¿Puede suceder que un cristiano genuino viva rodeado de emociones negativas?

El plan de Dios para las emociones dolorosas

Hay un dicho popular que dice “”No hay sol que siempre dure, ni lluvia que sólo perdure”. Otro: “No hay mal que dure cien años”. Gracias a Dios, su Palabra nos asegura que, finalmente, ¡todo acabará bien! La psicología también dice que toda emoción se reducirá por si misma si el tiempo que le damos es el suficiente.

Entonces, si hoy te toca enfrentar momentos difíciles, debes saber que eso ¡no durará para siempre! Existe una restauración prometida. Entonces, mantenernos enfocados en la perspectiva de la eternidad nos ayudará a manejar más adecuadamente la temporalidad, que no siempre es agradable.

Cierta vez la esposa de un pastor que viajaba con su marido perdió el transporte que los llevaría hacia otra ciudad, donde él daría una conferencia. Consiguieron otro transporte alternativo que los dejaría a mitad de camino, donde tomarían otro transporte para desde allí legar a destino. Cuando también perdieron esa conexión, la señora notó que ya no podrían cumplir con el compromiso, y se sentó en un asiento de la estación terminal para llorar. Una señora indigente que pasaba por allí, se condolió de ella y le preguntó la razón para el llanto. Cuando ella le describió sus infortunios, la mendiga respondió: “Muchacha, yo no tengo marido, no tengo casa donde vivir, no sé que voy a comer hoy y no estoy llorando… ¿Y tú estás llorando porque has perdido un colectivo?”

Todo depende de nuestra perspectiva. "Mas pensad en las cosas de arriba", nos dice Pablo.

Conclusión

Dios nos creó como seres emocionales, pero espera que incluso las emociones estén bajo el control del Espíritu Santo. Para eso, necesitamos desarrollar rutinas espirituales en nuestra vida que nos acerquen a Dios y a su Palabra, mientras protegemos las "avenidas del alma" de las influencias negativas.

Aún así podremos estar expuestos a intenso sufrimiento emocional, a causa del ambiente pecaminoso en el que vivimos. En algunos casos, la propia vida en esta tierra puede terminar de modo aparentemente negativo, pero el Señor nos asegura una completa restauración, ¡y nos invita a mirar hacia el futuro!

Pr. Marcos Faiock Bomfim
Secretario Asociado
Asociación Ministerial
División Sudamericana



Traducción: Rolando D. Chuquimia
© RECURSOS ESCUELA SABÁTICA

RECURSOS ESCUELA SABATICA
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática